PRECAUCIONES COMO FORMA DE VIDA

A propósito del corona virus SARS - CoV - 2 o COVID – 19

Por mi cuenta, y basándome en mi experiencia en estos días, he elaborado las siguientes recomendaciones sobre conductas que recomiendo incorporar como propias, además de las recomendadas por otros.

1. El COVID 19 puede ingresar por las fisuras de la piel partida, y por los contornos de las costras. Cubre tus heridas, por menores que parezcan
2. Es levantado con el polvo (casi invisible), por los vehículos, bicicletas, al caminar y al barrer. Ya en el aire, se adhiere a la piel, al pelo y a las ropas. Queda en el exterior de las mascarillas, por lo que es conveniente tener cuidado al sacárselas, y es recomendable marcar con un plumón la parte que va a quedar hacia afuera la próxima vez que se utilice.
3. No barras. En lo posible, aspira. Cuando vayas a vaciar la aspiradora, recuerda que lo que aspiraste puede tener coronavirus. También puedes manguerear, sin mojar a nadie.
4. Conserva la distancia con quien camine delante tuyo en la calle.
5. Las mascarillas descartables pueden ser lavadas al llegar a casa, (junto con las manos, durante 20 segundos dos cumpleaños felices), y aunque dicen que son recomendables sólo para aquellos que han contraído la enfermedad, uno no sabe si la ha contraído, (hasta que es tarde), por lo que es recomendable usarla de igual forma, y pedirle a los demás que la utilicen, aunque los médicos descarten estas recomendaciones.
6. Patea el suelo antes de ingresar a tu propiedad, en la calle, para despegar el polvo de sus zapatos. Ten presente de que el polvo que levantes al patear puede adherirse a tus

Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.

pantalones. Si pueden, limpia las suelas en el pasto, (si lo hay), tal como si hubieras pisado caca de perro, (o tal vez no tanto).

7. Destina una bolsita o monedero (ojalá plástico), para recibir los vueltos de las compras. Una vez en casa, pon los billetes en el micro-ondas por algunos segundos y las monedas caliéntalas en un tostador o en un plato dentro del horno eléctrico, (no en el de micro-ondas). Evita que las monedas se quemen, pues cambian de color y posiblemente te las rechacen en el comercio. Basta con un minuto, que supere los 60 °C, para asegurarse, y las retiras del calor. Luego, una vez frías, puedes ponerlas no en el monedero anterior, si no que en otro, o directamente en la cartera. Ten cuidado con quemarte.
8. Lava por fuera los tiestos de jabón, (botellas o bolsas), una vez que los has tocado. Busca una buena forma de hacerlo, puede ser junto a tu lavado de manos. Lava el mismo jabón, que quede limpio.
9. El alcohol normal sirve tanto o más que el gelificado, pero seca y agrieta las manos, lo que te vuelve vulnerable.
10. No te agotes, porque eso te debilita y te vuelve menos resistente.
11. No olvides que aunque exista el coronavirus, hay que seguir siendo ecológicos, trata de lavar las cosas, de reutilizarlas.
12. Reza…

Jaime Sierra Bosch

Ingeniero E. Industrial

Consultor Estratégico Senior++ Organizacional - Procesos, Sistemas y Datos

CREATIVE COMMONS BY NC CA

Imagen:
http://www.teinteresa.es/ocio/Disfraces-anti-ebola-listos-Halloween-EEUU_0_1238276174.html

Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.